

作りおきのできるピクルス

＜材料＞ ＜4人分＞

きゅうり 1/2本

かぶ 1個

パプリカ（黄・赤） 各1/8個

山芋 40g

人参 20g

ミニトマト 4個

大豆（缶詰） 120g

＊漬け汁＊

酢 150cc 砂糖 20g 塩 10g



＜作り方＞

①各野菜は食べやすい大きさに切る。

②保存びんかビニールの袋に切った野菜を入れ、漬け汁の調味料を入れ、冷蔵庫に入れて漬ける。（一晩置くと食べられるようになる）

＜おすすめポイント＞

- ・ちょっとした付け合わせや、お弁当の色どりにも使えます。
- ・季節の野菜（大根、みょうが、セロリ、ズッキーニなど）を入れても良いです。
- ・漬け汁は2～3回使用できます。
- ・漬け汁は、ゆずやレモン等を加えて酢の物の酢としても使えます。

＜1人分 栄養価＞

エネルギー 84kcal たんぱく質 5.6g 脂質 2.8g カルシウム 35mg カリウム 368mg 食塩相当量 0.5g

